

Ensalada de Verduras de Cosecha II

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 3 tazas coliflor fresco o descongelado
- 2 tazas brécol fresco o descongelado
- 1 taza frijoles rojos (15 1/2 onzas, drenados)
- 2 zanahorias medianas, rebanadas diagonalmente
- 1 taza aceitunas grandes, sin semillas y rebanadas
- 2 cebollas verdes rebanadas
- 1/4 taza vinagre de vino tinto
- 1/4 taza aceite vegetal o de oliva
- 1 cucharada cilantro o perejil picado
- 1 clavo ajo picado finamente
- 1 cucharadita azúcar
- 1/2 cucharadita albahaca (opcional)

Preparación

1. En un recipiente grande, combine todos los ingredientes para la ensalada.
2. En un frasquito con tapa bien apretada, combine todos los ingredientes para el aderezo y agite bien.
3. Vierta el aderezo sobre las verduras y mezcle para

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	9 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	300 mg
Total de Carbohidrato	15 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

cubrir las verduras. Cubra, refrigere de 1 a 4 horas para marinar, agite bien de vez en cuando.

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes